

# 保健だより

市保健センター  
TEL332・3551  
FAX32・4145

## ◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
9月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
9月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会7～9か月児を同時に開催します。</small>

※1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。  
※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆子育てポンプくらぶ◆ ※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
9月14日(金)	立江公民館	魚つりあそび	午後1時30分～2時
9月18日(火)	坂野公民館	ミニ運動会(室内)	午後1時30分～2時
9月19日(水)	市保健センター	ミニ運動会(室内)	午前9時30分～10時
10月2日(火)	市保健センター	ミニ運動会(室内)	午後1時30分～2時

【対象】1歳～就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

## ◆乳幼児健診◆ ※料金は無料です。

健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成23年11月23日～平成23年12月31日生	10月4日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成23年3月生	9月25日(火)	※該当するお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成21年4月生	9月26日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆マタニティくらぶ◆ パパの参加もお待ちしております

日程	場所	対象者	受付時間
9月11日(火)	市保健センター	小松島市在住の妊婦さん	午後1時30分～3時

【内容】安産に向けての体づくり(妊婦体操など)  
【講師】あゆみマタニティルーム 助産師 永井人美先生  
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。 ※料金は無料です。  
※参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ9月7日(金)までにお申し込みください。

## ◆先天性股関節脱臼検診◆ ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
9月12日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆健康相談◆ 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます！

日程	場所	受付時間
9月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月24日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
9月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
10月1日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談  
※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

## ◆健康講座◆ ウイルス性肝炎の新しい知識、新しい治療

日程	場所	受付時間	終了時間
9月11日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後3時30分

【講師】徳島赤十字病院 副院長 長田淳一先生

※受講料無料、申込不要。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎32・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせ】  
専用電話 (☎33・2581) まで。

## 保健師 一口メッセージ

### 健診で確認できる 腎臓の機能

徳島県が糖尿病死亡率全国ワースト1であることは、すでにご存じかと思いますが、腎臓の機能低下による腎不全死亡率も徳島県が全国ワースト1なのです。

腎臓は、血液中のいらぬものを取り除いておしっこを作り、体内の水分、塩分調整も行っています。そのほかにも血圧を調整する、赤血球を作る、カルシウムの吸収を助ける等の働きをするいろいろなホルモンを分泌しています。

たくさん仕事をしている腎臓の機能が低下していないかを確認する検査に、血液検査のクレアチニンや尿検査があります。クレアチニン値から推算するeGFR(推計糸球体ろ過量)で腎機能低下の段階を判断することができます。

40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に10月末まで実施している特定健診には、クレアチニンや尿たんぱく検査とともに、腎臓を傷める原因となる血圧、肥満、血糖、脂質、尿酸の検査も含まれています。特定健診で生活習慣病と一緒に腎機能の確認もしましょう。

また、市の健康相談に健診結果をご持参された場合、eGFR値により保健師と一緒に自身の腎機能の段階を確かめることができますので、ご利用ください。

保健師 勢井陽子